

## Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BIGOS Z KAPUSTY BIAŁEJ I KISZONEJ* 300 g JABŁKO 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 166 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Witamina C [mg] 173,4 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 2 406,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 100 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Witamina C [mg] 146,8 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 1 523,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY* 30 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 119,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Witamina C [mg] 132 WW [Por] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 698,7 suma cukrów prostych [g] 35,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6

## Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	O KONTR.ZAWIKWAS.TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g		ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Energia [kcal] 2 100 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Witamina C [mg] 146,8 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 1 523,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5
	LATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g		ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Energia [kcal] 2 069 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Witamina C [mg] 162,6 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 534,8 suma cukrów prostych [g] 65,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO ROŚLINNE 10 g TWAROŻEK* 110 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 80 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	Energia [kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Witamina C [mg] 158,1 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1 575,6 suma cukrów prostych [g] 65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2

## Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Energia [kcal] 1 087 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 166,9 Witamina C [mg] 141,2 WW [Por] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sód [mg] 799 suma cukrów prostych [g] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,9
	BOGATOBIAŁKOWA	CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 50 g POMIDOR 60 g	BUDYŃ* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml SZYNKA WP GOT B/SOLI* 30 g		Energia [kcal] 2 129,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Witamina C [mg] 148,4 WW [Por] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 686,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Energia [kcal] 2 027,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Witamina C [mg] 177,2 WW [Por] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 166,8 suma cukrów prostych [g] 71,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5

## Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNA* 400 ml KEFIR NATURALNY 150 ml HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Energia [kcal] 2 473,3 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Witamina C [mg] 98,4 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 645,6 suma cukrów prostych [g] 82,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,2
	BOGATORESZTKOWA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMARAŃCZA* 150 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml MAKARON PEŁNOZIARNI STY* 200 g ZRZAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M. SAŁ, SERA BIAŁEGO 1 Por	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY * 1 szt	Energia [kcal] 2 541,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 395,7 Witamina C [mg] 248,4 WW [Por] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sód [mg] 2 462,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5